مقياس الاكتئاب

إعداد

د.عادل عبد الله محمد

كلية التربية- جامعة الزقازيق

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتناول الحالة المزاجية والانفعالية للناس عموما وتنطبق هذه العبارات على الناس بنسب متفاوتة .والمرجو منك أن تقـــرا كـــل عبارة وإذا وجدت أنها تنطبق عليك بدرجة معقولة ضع علامة (√) أمام العبـــارة تحت كلمة تنطبق أما إذا كانت لا تنطبق عليك فضع العلامة تحـــت كلمـــة لا تنطبق.

ومن المهم أن تعلم انه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، بل المهـــم أن تعبر عن الإجابة بصدق عما تشعر به وتحسه.كما أنه لا يوجد هناك زمن محـــدد للاستجابة ولكن يفضل أن تجيب بسرعة كلما كان ذلك ممكنا.

ونشكر لكم حسن تعاونكم معنا

الاسم : ______________ الجنس : ____________________

السن :______________ المهنة : ____________________

الكلية والجامعة :_________ الشعبة والسنة الدراسية:___________

م	العبـــــــارة	تنطبق	لا تنطبق
1	يدق قلبي بسرعة اكثر من المعتاد		
2	أتمتع بصحة جيدة		
3	اشعر بالحزن يملا حياتي ولا أستطيع التخلص منه		
4	استيقظ من نومي مفزوعا في كثير من الأحيان		
5	لم اعد أستطيع أن اركز بشكل جيد فيما اقرأه أو اكتبه		
6	كثيرا ما أتضجر من تصرفات أصحابي تجاهي		
7	اشعر بالأسى والألم كلما فكرت في الظروف المحيطة بي		
8	هجرني أصدقائي وتركوني وحيدا		
9	أرى أن حالتي النفسية جيدة		
10	افضل أن أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين		
11	أكون عادة عابس الوجه مقطب الجبين		
12	لا زلت اشعر بالنشاط والحيوية		
13	ينقبض صدري بسرعة لاقل الأسباب		
14	تمثل حياتي سلسلة متصلة الحلقات من الفشل والإخفاق		
15	أحاول إدخال السعادة والسرور على نفسي وعلى الآخرين		
16	أرى انه لا أمل في المستقبل		
17	اشعر بالإرهاق والإنهاك عند قيامي بأي عمل مهما كان بسيطا		
18	انظر إلى الأمور نظرة تفاؤلية أميل إلى رؤية الجانب المشرق منها		

لا ينطبق	ينطبق	عندما يحدث شيءغير متوقع فإنني ألوم نفسي على عدم وضع ذلك في الحسبان.	19
		أتمنى أن أموت حتى أستريح مما أنا فيه.	20
		أتردد كثيرا عندما أقدم على عمل أي شيء .	21
		أشعر كثيرا بالأرق أثناء النوم .	22
		أرى أن الحياة متعة وبهجة في حد ذاتها .	23
		أعتقد أنه لا حيلة لي فيما يجري من حولي .	24
		أقيم نفسي باستمرار وفقا لمعايير ثابتة وأهداف محددة أعمل على تحقيقها .	25
		تأتي لحظات أشعر فيها وكأني أريد أن أصرخ بأعلى صوتي .	26
		أنظر إلى نفسي بفخر واعتزاز .	27
		كثيرا ما أشعر بآلام شديدة في أماكن مختلفة من جسمي دون وجود سبب ظاهر لذلك .	28
		أشعر بالسعادة والفرح عندما يسند إلي الآخرون بعض المهام .	29
		أصير متحمسا حينما أشارك غيري في القيام بأي عمل .	30
		حينما أقارن نفسي بغيري أشعر بالإشمئزاز من نفسي .	31
		أعاني كثيرا من الكآبة .	32
		أنا دائم الشكوى من أحوالي وممن حولي .	33
		لا أجد صعوبة في إتخاذ القرارات المتعلقة بمستقبلي .	34
		أتلهف بدرجة كبيرة لأداء واجباتي .	35
		أقلل من قيمة نفسي ومن قدراتي .	36

37	كثيرا ما أشعر بالبهجة والمرح .	ينطبق	لا ينطبق
38	أشعر بالكسل وتبلد المشاعر .		
39	أرى أن حالتي مثيرة للشفقة والرثاء .		
40	لازلت أجد متعة في الأعمال التي اعتدت أن أقوم بها من قبل .		
41	لم يعد الجنس الآخر يمثل إثارة بالنسبة لي .		
42	حينما أذهب إلى الفراش أستغرق وقتا طويلا حتى أنام .		
43	أستطيع أن أركز بدرجة معقولة فيما أقوم به من أعمال .		
44	تتأثر علاقتي بالآخرين بدوافع وأغراض شخصية وأنانية		
45	نقص وزني بشكل ملحوظ في الفترة الماضية مع أني لم أتبع أي رجيم .		
46	أعرف أن الآخرين يكرهونني .		
47	أشعر بالخوف من أن يحدث لي أي شيء غير متوقع .		
48	أصبحت أجد صعوبة في حسم أي موضوع يعرض أمامي .		
49	كثيرا ما يتردد في ذهني أن أضع نهاية لحياتي .		
50	لا يزال المحيطون بي يعجبون بأسلوبي في تناول الأمور . .		
51	فقدت الكثير من اهتماماتي السابقة .		
52	أدرك جيدا أني لا أقل عن غيري في شيء .		
53	تفتقر علاقاتي بالآخرين إلى العمق والثبات .		
54	أعتقد أنني سليم الفكر وهو ما يساعدني على التركيز في الأمور المختلفة كأي إنسان عادي .		